

# GRUPOS DE ESTUDIO TEMÁTICOS

## ALIMENTACIÓN NATURAL Y ENERGÉTICA MONTSE BRADFORD

Estas sesiones están orientadas para personas que desean profundizar en un tema concreto.

- Habrá exposición del tema con posibilidad de preguntas y debate.
- Grupo dinámico de estudio con ejercicios prácticos para consolidar lo aprendido.

### FECHAS Y TEMAS:

#### 20 MAR LA ALIMENTACIÓN NATURAL, SOSTENIBLE, ENERGÉTICA Y CONSCIENTE

- Su impacto a nivel físico, emocional y mental
- Una mirada positiva hacia el futuro

#### 27 MAR MANTENIENDO EL PESO NATURAL, SUS FLUCTUACIONES Y SU COMPRENSIÓN ENERGÉTICA

- Cocina depurativa para perder peso
- Cocina nutritiva y reforzante para ganar peso
- Diseña tu plan de acción de acuerdo con tus necesidades personales

#### 3 ABR LA ALIMENTACIÓN Y LAS EMOCIONES

- Los apegos y desequilibrios alimenticios o sus causas energéticas

#### 24 ABR LA SALUD DE NUESTRO SISTEMA DIGESTIVO

- Cómo reforzar y tonificar nuestro sistema digestivo, sus desarreglos, causas y soluciones.

#### 15 MAY EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD - HERENCIAS DE NUESTRA SOCIEDAD

- Recobrando nuestra energía vital
- Reforzando nuestro sistema nervioso

**22 MAY LA ENERGÍA FEMENINA Y SUS ETAPAS EN LA RUEDA DE LA VIDA.**

**29 MAY DIME CÓMO TE SIENTES Y TE DIRÉ LO QUE NECESITAS**

- Los mensajes del mundo interior
- Diagnóstico facial y su relación con nuestros órganos vitales.

**HORARIO: MIERCOLES de 10h30 a 12H30**

**PRECIO: 20 EUROS POR SESION- 120 EUROS POR TODO EL PACK 7 SESIONES.**

**¡INVIERTE EN TI, EN DESCUBRIR TUS NECESIDADES, ¡EN CÓMO CUIDARTE Y RECOGERÁS LOS FRUTOS DE LA SALUD, VITALIDAD, CLARIDAD Y GANAS DE VIVIR!**

